シューズ購入の際は必ず試し履きをしてください

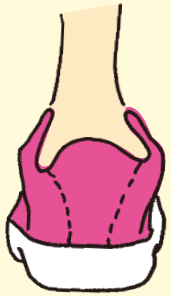
表示しているサイズは、あくまでも目安です

シューズは同じサイズ表示でも、大きさやフィット感は異なります。また、人の足は、長さだけでなく、幅や高さなど、様々な特徴があります。シューズをお選びの際は、必ず試し履きをして、ご自分の足にフィットしたものをお選びください。

試し履きをする時は!

- 足は左右全く同じ形状ではありません。その為に、必ず両足の試し履きをしてください。
- 実際に使用するソックスで、試し履きをしてください。
- 靴ひもを全ての穴に通し、かかとをシューズに合わせ、靴ひもを適度に締めてから、しっかりと結んでください。
- 店内を少し歩いてみましょう。
- 朝より夕方の方が、足は大きいのが一般的です。試し履きは夕方にする方がよいでしょう。

シューズ選びのポイント!



- 立った状態で、つま先に適度なゆとりがあること。
- かかとがフィットしていること。
- 親指、小指、踏みつけ部、甲まわりに圧迫がないこと。
- 履き口が、くるぶしやアキレス腱に当たらないこと。
- 足を計測してくれるショップもあります。自分の足の特徴を知ることで、シューズ選びの参考にすることができます。

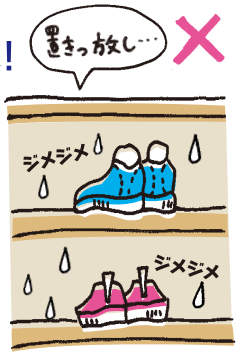
●足に合わないシューズは、転倒や健康を損なう原因となります。

●結んだ靴ひもが余り、長すぎると踏みつけて転倒するおそれがあります。

シューズは時間の経過で自然に劣化します

長期間保管されていたシューズは劣化している可能性がありますので、使用する前に底はがれや素材が劣化していないかお確かめください。

シューズの自然劣化とは!



- シューズの素材や接着剤に幅広く使用されているポリウレタンは、時間の経過とともに、劣化が進行します。
- 素材の変質により、ソールのはがれや表面のひび割れなどが発生することがあります。
- 劣化の進行は、温度や湿度など、シューズのおかれている環境により、大きく変わります。そのため、ご使用いただける期間も異なり、耐用年数を予測することはできません。
- 自然劣化は、未使用品であっても進行します。

長くお使いいただくために!

- 温度・湿度が高く、通気が悪いところでの保管は、より劣化が促進されます。できるだけ通気が良く、高温多湿を避けたところで保管してください。
- やむをえず長期間保管する場合は、時々陰干しなどを行ってください。雨などに濡れたままの保管は劣化が促進されます。十分乾燥させてから保管してください。

(注意)
・車のトランクや屋外の物置など、高温になりやすいところでの保管は短時間でもシューズの変形や底はがれを招きますのでおやめください。
・ヘアドライヤーやストーブの前での乾燥はシューズの変形や変質を招くだけでなく、やけどや火災の原因にもなりますので、絶対におやめください。

スポーツシューズ ガイドブック

お問い合わせ先一覧

社団法人 日本スポーツ用品工業協会

協賛企業(五十音順)

株式会社アシックス
http://www.asics.co.jp/

アディダスジャパン株式会社
http://www.adidas.jp/

SRIスポーツ株式会社
http://www.sri-sports.co.jp/

株式会社ゴールドウイン
http://www.goldwin.co.jp/

株式会社デサント
http://www.descente.co.jp/

株式会社ナイキジャパン
http://www.nike.com/

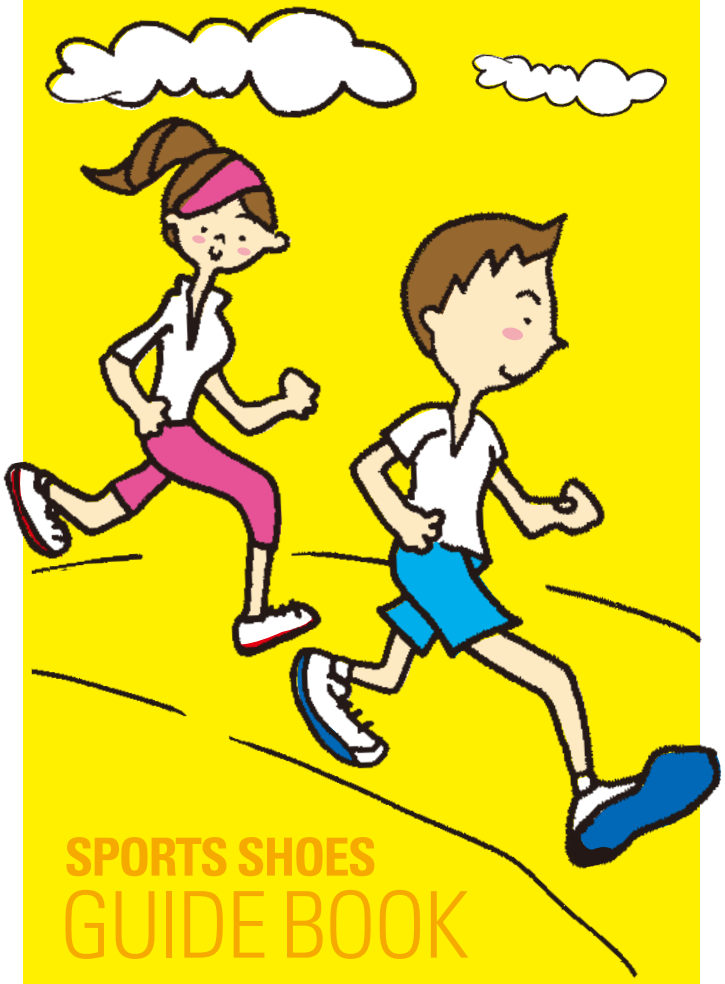
プーマジャパン株式会社
http://www.puma.jp/

ブリヂストンスポーツ株式会社
http://www.bs-sports.co.jp/

ミズノ株式会社
http://www.mizuno.jp/

ヨネックス株式会社
http://www.yonex.co.jp/

スポーツシューズ ガイドブック



SPORTS SHOES GUIDE BOOK

より長く安全にお使いいただくために

本ガイドブックは、協賛企業が製造・販売するすべてのスポーツシューズに関わる一般的な情報の提供を行っており、専門的なものだけでなく、ウォーキングシューズなど、広く一般生活で使用するシューズも対象になります。スポーツシューズには目的に応じた機能が備わっていますので、個別に添付されている取扱説明書も必ずご精読頂き、保管してください。

シューズのかかとは踏まないでください。濡れた路面などでの転倒にご注意ください。

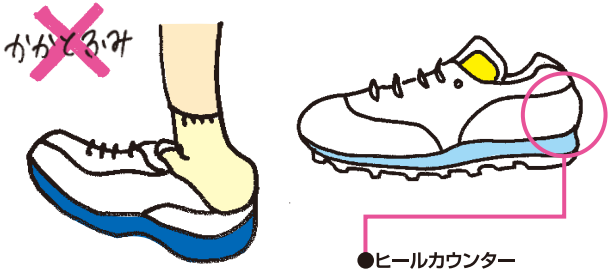
シューズを履く（脱ぐ）時のご注意

シューズの保護機能でもっとも重要な役割を果たしているのが、かかと部に内蔵されているヒールカウンター（※）です。かかとを踏むとヒールカウンターが変形し、シューズの内部が破れたり、足を傷つける場合があります。また、ヒールカウンターの変形により、シューズの持つ機能を十分に発揮することができなくなります。

※シューズのヒールカウンターは、一般的に硬い素材を使用しています。

●シューズを履く時は

シューズを履く時は、必ず靴ひもを十分に緩め、足を入れてください。靴ひもを緩めずに、強引に足を入れると、かかと部の変形や破損につながります。無意識でも、かかと部の上に足を乗せてしまうことを繰り返すと、弱い圧力でもヒールカウンターが変形しますので、ご注意ください。ヒールカウンターの変形は元に戻せません。



●靴ひもは正しく通して、適度に締め、しっかりと結んでください。

靴ひもは、シューズと足を一体化させる、重要な役割を持っています。間違った通し方や締め具合が緩い場合には、シューズの中で足が動き、足を傷つけたり、捻挫や転倒などを招く事があります。締め具合がきつすぎると、血流を妨げ、足のむくみにつながります。結んだ靴ひもが余りすぎる場合、踏んだり、ほどけたりすることがありますので、短いものに交換することをおすすめします。

●シューズを脱ぐ時は

シューズを脱ぐ時も、履く時と同様に靴ひもを十分に緩めてください。
靴ひもをほどかずに、シューズをかかとに引っ掛けて強引に脱ぐと、底はがれやシューズが破損することがあります。

お楽しみいただくスポーツに適したシューズをお選びください。

特にスポーツシューズはそのスポーツの用途・特性に適した設計をしており、使用素材や構造がそれぞれ異なります。用途に合わせてお選びください。なお、使用用途以外でのご使用は、製品本体の破損だけでなく、不測の事故につながるおそれがありますので、転用はお避けください。また、ルールに適合したシューズの使用を規定している競技や、施設によってはそのスポーツシューズを構造上の問題で使用を拒否される場合がありますので、ご注意ください。

主な具体例

- ●ランニングシューズ、ウォーキングシューズなどでゴルフの素振りや練習場での打放しなどをすると、底がはがれることがあります。
- ●ランニングシューズで、バレーボールなどの室内競技をすると、底がはがれたり、体育館の床を傷めるおそれがあります。
- ●ランニングシューズなどでコンクリートのような硬い路面でキャッチボールやサッカーなどをすると、底はがれや甲被が破損することがあります。
- ●室内用シューズで、屋外の競技をすると、滑ることがあります。
- ●野球や陸上などのスパイク付のシューズをグランド外で履くと、滑ってけがをするおそれがあります。
- ●サッカーシューズで野球をすると、つま先などの甲被が破れることがあります。
- ●防水仕様ではないシューズを、雨天に使用すると、水が入る可能性があります。特にランニングシューズや室内シューズは、水を通します。
- ●登山やハイキングには、安全のため、専用のシューズを使用しましょう。
- ●ランニングシューズを選ぶ時、実力以上に軽くて底が薄いシューズを選ぶと身体に負担がかかり、足腰を痛めるおそれがあります。
- ●スパイク付のゴルフシューズを、ゴルフ以外で使用すると、シューズを傷めるだけでなく、けがにつながることがあります。
- ●自転車、三輪車などでつま先を路面に擦り付けて止まる行為は、底はがれにつながります。

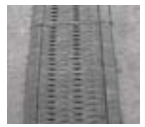
この他にも様々な事例がありますが、用途外の使用は、製品の寿命を縮めたり、けが、あるいは施設を破損するおそれがあります。十分にご理解の上ご使用ください。 尚、スポーツシューズを普段履きとして使用される場合には、社会生活の中で起こりうる危険に対して、すべてに対応できるわけではないことをご承知おきください。

濡れた路面は滑りやすく、転倒するおそれがあります！

靴底の材質やデザインにかかわらず、濡れた路面では乾いた路面よりも滑りやすくなります。雨天などで濡れた路面を歩く場合は、転倒などの危険がありますので十分ご注意ください。

【こんな路面は特に注意!】

●マンホールや溝の蓋、踏切など、樹脂や金属製の路面



●駅やホテルに多いタイルや大理石などの平滑な路面、横断歩道のペイント部分

このような路面は、濡れた状態では、特に滑りやすくなります。また、階段や坂道などでは、さらに滑りやすくなるので大変危険です。

滑りやすいところを歩くときには！

●路面の変化にご注意ください！

乾いた路面から濡れた路面への移動など、路面の変化に気づかずに足を踏み出すと、思わぬ転倒につながり大変危険です。雨天などにお出かけの際は、路面の変化に十分注意しながら歩行してください。

●急激な動作は禁物です！

滑りやすい路面上で急に立ち止まったり、急な方向転換を行ったりしたときなどは、思わぬ転倒につながり大変危険です。雨天などにお出かけの際は、時間と心に余裕を持った行動で、急な動作を避けてください。また、傘や手荷物などを持っている場合は体のバランスが取りづらくなりますので、特にご注意ください。

●シューズの状態にもご注意ください！

靴底がすり減っていると、本来のグリップ性が発揮できなくなります。特に雨天などで滑りやすい路面上では突然滑ることがありますので、靴底がすり減ったシューズをご使用の場合は十分に気をつけて歩行してください。